

Rumpsteak und Brokkoli

Das monatliche Steak. Dazu gibt es nicht viel zu sagen.

Mit Salz und Pfeffer gewürzt. Ausnahmsweise einmal auf jeder Seite jeweils drei Minuten in Butter gebraten. Man erhält dadurch leckere, saftige, medium gegarte Steaks.

Dazu als Beilage einfach ein paar Brokkoli-Röschen, die man zuerst einige Minuten in kochendem Salzwasser gart. Dann in Butter in der Pfanne anbrät. Und salzt und pfeffert.

Fertig.

[amd-zlrecipe-recipe:598]

Gemüse und Wok-Nudeln asiatisch

Dies ist ein vegetarisches Rezept. Und auch asiatisch.

Ich verwende diverse Gemüsesorten, die ich grob zerkleinere.

Dazu Instant-Woknudeln.

Diese Instant-Woknudeln sind eigentlich nicht optimal für ein asiatisches Gericht. Sie sind einerseits optimal, wenn man, wie in meinem Fall, gerade keinen sauberen Topf zur Verfügung hat, um separat Reis für das Gericht zuzubereiten. Dann gibt man eben die Instant-Woknudeln einfach zu den restlichen Zutaten mit viel Flüssigkeit in den Wok und hat somit eine Sättigungs-Zutat. Und sie sind andererseits nicht optimal, weil es eben ein Convenience-Produkt ist, das eben keine gute,

eventuell sogar frische Pasta ist, sondern eben Instant-Nudeln sind, die in drei Minuten gegart sind. Hinzu kommt noch, dass auf diese Weise das schon ein wenig pfannengerührte Gemüse im Wok, das noch sehr knackig und frisch ist, auf diese Weise durch die Instant-Woknudeln weitere drei Minuten gegart wird und somit ein wenig an Knackigkeit verliert.

Außerdem sollte man bei dieser Zubereitung darauf achten, nicht zuviel Fisch-Sauce in den Wok zu geben. Teriyaki-Sauce ist schon würzig genug, und gibt man zuviel Fisch-Sauce hinzu, hat man das Gericht schnell überwürzt.

Das Gericht ist lecker. Aber ich habe einmal mehr wieder festgestellt, ich esse nicht so gern vegetarisch, denn bei diesem Gericht fehlt mir einfach das zusätzliche Fleisch. Eine schöne Entenbrust, in Streifen geschnitten und kross gebraten, würde hierzu sehr gut passen.

[amd-zlrecipe-recipe:597]

Forelle blau und Zuckerschoten-Pürree

Ich bereite die Forellen dieses Mal blau zu, was nichts anders bedeutet, als dass sie nicht in Butter in der Pfanne gebraten werden. Sondern in kochendem Wasser gegart werden.

Es ist meines Wissens mein erstes Rezept für Forelle blau in meinem Foodblog.

Aber die Forellen gelingen sehr gut, sind fein gegart, aber nicht trocken und haben ein feines Aroma.

Dazu als Beilage ein Pürree aus Zuckerschoten. Diese würze ich

mit einer Prise Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und gebe natürlich unbedingt eine Portion Butter hinzu, die im heißen Pürree schmilzt und das Pürree gut abbindet. Eine richtig schlotzige Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:596]

Sauerkraut, Kartoffeln, Kasseler und Bauchspeck

Ein bodenständiger Eintopf.

Der Eintopf enthält als Hauptzutaten Sauerkraut aus der Dose oder dem Glas. Und Kartoffeln.

Dazu kommen noch Bauchspeck und Kasseler, die ich kleingeschnitten für ein würziges, rauchiges Aroma mitgare.

[amd-zlrecipe-recipe:594]

Orangen-Kiwi-Tarte

Für den wöchentlichen Kuchen am Sonntag diesmal eine süße Tarte mit einem Mürbeteig.

Und für die Füllmasse Orangen und Kiwis.

Nach dem Backen und dem Erkalten der Tarte zieht ein fruchtig-frischer Duft nach Orangen durch die Küche.

Und wenn auch gleich nach dem Erkalten die ersten Fruchtfliegen in der Küche herumschwirren, kann beim Zubereiten und Backen der Tarte nicht viel falsch gemacht worden sein. ☐

[amd-zlrecipe-recipe:595]

Gemüsesuppe und Suppenfleisch

Eine sehr herzhafte Suppe, die eine volle Mahlzeit ergibt.

Und wenn bei jeder Suppe so viel leckeres, äußerst zartes Fleisch darin enthalten wäre, dann würde ich fast zu einem Suppen-Fan werden.

Zusätzlich zum Suppenfleisch gebe ich noch sechs Gemüsesorten in die Suppe.

Und die Brühe wird aus selbst zubereitetem Gemüsefond gebildet, den ich eventuell ein wenig nachwürze.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:593]

Beinscheibe und Kartoffelklöße mit Senf-Sauce

Dieses Mal bereite ich Beinscheiben in einer leckeren Senf-Sauce zu. Mit Kartoffelklößen als Beilage.

Es hat sich bewahrheitet, dass man Beinscheiben doch länger als 1 Stunde schmort. Bei der letzten Zubereitung habe ich die Beinscheiben 1 Stunde geschmort. Das Ergebnis waren zwar zarte Beinscheiben. Aber sie waren nicht optimal, so dass man das Fleisch nicht mit der Gabel vom Knochen lösen konnte.

Man sollte Beinscheiben schon 2 Stunden, wenn nicht sogar 3 Stunden schmoren. Dann sind sie richtig weich und zart. Und sogar das Häutchen, das die Beinscheiben umgibt und das vermutlich aus Fett und Sehnen besteht, wird auf diese Weise weich und man kann es essen.

Als Beilage bereite ich Kartoffelklöße selbst zu.

Ich schmore die Beinscheiben in einer Sauce aus Senf, Crème fraîche und Wasser. Und würze nur mit einer Prise Zucker. Ich reduziere die Sauce in der letzten halben Stunde sehr stark, so dass nur noch sehr wenig Sauce übrig bleibt, die jedoch würzig und aufgrund der Schalotten, die in der Sauce schmelzen, sehr kompakt und sämig ist.

Mein Rat: Und nicht vergessen, das Mark aus dem Markknochen essen.

[amd-zlrecipe-recipe:592]

Erbsen-Eintopf

Einfacher Eintopf. Wenige, gute Zutaten.

Nur das Einweichen der Erbsen über Nacht ist ein wenig Aufwand, man muss den Eintopf also am Tag vorher planen.

Bauchspeck und Mini-Würstchen sorgen für Aroma und Geschmack.

Olympus Camedia Digitale Kamera C-3000 Zoom



Kurzer Hinweis zum Fotografieren. Ich beabsichtige ja, mir eine neue Nikon DSLR zuzulegen, nur muss ich noch die Finanzierung klären.

Mein Bruder hat mir vor kurzem eine fast 20 Jahre alte Digitalkamera zugeschickt, mit dieser ließen sich aber keine guten Fotos machen, sie war einfach veraltet, und ich konnte die Fotos auch nicht von der Speicherkarte auf das iPad übertragen. Ich habe sie über ebay vertickt.

Nun, vor kurzem hat mir mein Bruder nochmals eine zwar auch fast 20 Jahre alte, aber durchaus funktionelle digitale Kamera Olympus Camedia C-3000 Zoom zugeschickt. Ich versuche jetzt einmal in der nächsten Zeit, bis zum Erwerb einer neuen DSLR meine Foodfotos mit dieser digitalen Kamera zu machen, denn sie hat viele Menüfunktionen und lässt sich auf einem Stativ

montieren.

Aber wie ich es schon vermutete, es ist eine Sucherkamera mit Zoomfunktion. Das Zoom wirkt sich zwar auch auf das Bild im Sucher aus, nur ist das aufgenommene Motiv, das auf dem Display auf der Rückseite angezeigt wird, nicht identisch mit dem Bild im Sucher. Sondern das Bild im Sucher zeigt nur einen Ausschnitt des aufgenommenen Motivs und ist kleiner. Da bleibt eben nur, Fotografieren mithilfe des Displays, was ich aber nicht gerne mache, sondern ich will das Motiv über einen Sucher optisch einstellen.

Und da zeigt sich eben wieder das, was ich in anderen Kommentaren schon schrieb: Bei einer digitalen DSLR hat man das Motiv, das man im Sucher einstellt, auch identisch als Motiv aufgenommen und auf der Speicherkarte. Und noch dazu ist natürlich eine WLAN-Funktion bei einer neueren DSLR eine feine Sache und nicht von der Hand zu weisen, denn damit kann man wirklich sehr einfach die Foodfotos im wohnungseigenen WLAN auf das iPad übertragen. Q.e.d.

Wer sich über die Kamera etwas informieren will:
https://www.digitalkamera.de/Kamera/Olympus/C-3000_Zoom.aspxn

© Foto: *digitalkamera.de*

Tagliatelle mit Gemüse- Tomaten-Pesto

Da ist mir doch tatsächlich ein selbst kreierte, sehr schmackhaftes Pasta-Gericht gelungen.

Schnell zubereitet. Sehr lecker und aromatisch.

Bella Italia. Was will man mehr.

Stellt man sich in Gedanken vor, auch noch Hackfleisch mit im Pesto zu haben, dann hätte man fast eine leckere Pasta Asciutta.

[amd-zlrecipe-recipe:590]

Beinscheibe und Tagliatelle mit Gemüse-Tomaten-Sauce

Beinscheiben. Angebraten und geschmort. Diesmal allerdings nicht als Osso bucco zubereitet, wie ich es schon einige Male getan habe.

Nein, einfach etwas Gemüse kleinschneiden, mit Tomatenmark die Grundlage für eine Sauce bilden, mit viel Soave ablöschen und die Beinscheiben darin schmoren.

Die Beinscheiben gelingen sehr lecker. Sie sind allerdings nicht optimal gegart, also man kann leider nicht das Fleisch nur mit der Gabel vom Knochen lösen. Man sollte daher die Beinscheiben eher 2 oder sogar 3 Stunden schmoren. Eventuell auch im Bräter im Backofen, dann auf alle Fälle mit mehr Flüssigkeit.

Die Beinscheiben erhalten als Beilage einfach Tagliatelle. Endlich wieder einmal ein Gericht mit leckerer Pasta.

Mein Rat: Aber daran denken, unbedingt das Markt der Markknochen mit essen. Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:589]

Romana bicolore und Pilz-Knoblauch-Rührei

Vegetarisch. Grün. Gesund.

Zwei kleine Romana-Salate, längs aufgeschnitten, in Butter kurz angebraten und dann in Weißwein gedünstet.

Dazu eine kleine Beilage aus Champignons und Shiitake, dazu junger Knoblauch und darüber Rührei.

Die Beilage schmeckt wirklich hervorragend. Die gedünsteten Salate sind aber auch lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:588]

Birnen-Tarte

Eine süße Tarte. Mit Mürbeteig und vielen Birnenstückchen.

Solch ein Obstkuchen oder -tarte hat einen großen Vorteil, man kann dafür auch schon leicht verdorbenes Obst verwenden und dennoch einen leckeren, süßen Kuchen oder Tarte daraus zubereiten und backen.

Einfach das jeweilige Obst putzen, gegebenenfalls schälen, die verdorbenen, braunen Stellen wegschneiden, das Obst in kleine Stücke schneiden und für die Zubereitung eines Kuchens oder einer Tarte verwenden.

Und die Verwendung von Backpapier in einer Spring-Backform wie

für diese Tarte anstelle des Einfettens der Backform hat wirklich große Vorteile. Erstens bekommt man die Tarte sehr leicht vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter, um sie abkühlen zu lassen und dann das Backpapier unter der Tarte hervorzuziehen. Und zum anderen hat man ja die Backform mit Backpapier ausgekleidet, sie also nicht eingefettet. Somit fällt das Spülen der Backform nach dem Backen weg und man kann sie direkt wieder ungespült für die nächste Tarte oder Kuchen verwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:587]

Thunfisch-Pasteten mit Worcestershire-Sauce

Ich hatte bei der Zubereitung von Thunfisch-Pasteten vor kurzem einige Pasteten mehr zubereitet und diese eingefroren.

Nun backe ich die Pasteten im Backofen und serviere sie mit einer Worcestershire-Sauce zum Dippen.

Die Worcestershire-Sauce passt aufgrund ihrer Säure noch viel besser zu den Pasteten als die zuletzt verwendete, asiatische süße-sauere Sauce.

Worcestershire-Sauce – natürlich die originale von Lea & Perrins – wird ja nach einem Geheimrezept hergestellt. Sie schmeckt aber eigentlich wie eine leichte, helle, aber eben leicht säuerliche Soja-Sauce.

Sehr lecker zu den Pasteten.

[amd-zlrecipe-recipe:586]

Thunfisch-Pasteten mit süß-saurer Sauce

Keine gefüllte Pasta wie Ravioli oder Tortellini, sondern gefüllte Pasteten.

Für den Teig verwende ich einen einfachen Hefeteig, wie ich ihn auch für pikante Tartes und wie man ihn für Pizzen verwendet.

Ich hatte zwar ein Original-Rezept für diese Pasteten gefunden, jedoch wurde dort ein Mürbeteig für die Pasteten zubereitet. Dies erscheint mir jedoch wenig praktikabel. Mürbeteig ist, wie der Name schon sagt, sehr mürbe und bricht leicht. Ihn für Pasteten zu verwenden, die gefüllt werden, stelle ich mir ein wenig schwierig vor.

Mit dem Hefeteig jedoch gelingen die Pasteten hervorragend.

Für die Füllung verwende ich Thunfisch aus der Dose, Tomaten und Schalotten. Für mehr Bindung sorgen Eier und Semmelbrösel. Und es kommt ein Spritzer Weißwein-Essig für etwas Säure hinein. Gewürzt wird einfach mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und Zucker.

Die Pasteten werden nicht wie gefüllte Pasta in kochendem Wasser gegart, sondern im Backofen gebacken.

Für eine schönere Optik werden die Pasteten mit etwas gequirltem Ei bestrichen.

Da ja die Füllung ganz leicht säuerlich ist, serviere ich die Pasteten mit süß-saurer Sauce zum Dippen.

Man kann die Pasteten übrigens auch gern in größerer Menge

zubereiten und für eine spätere Verwendung und Zubereitung einfrieren.

[amd-zlrecipe-recipe:585]

Feine, pürierte Curry-Linsensuppe

Eine einfache Linsensuppe, der ich aber als zusätzliches Gewürz für mehr Geschmack und etwas Schärfe scharfes Curry-Pulver hinzugebe.

Der Suppe hätte man sogar durchaus noch einige kleingeschnittene Chili-Schoten hinzugeben können, denn sehr scharf wird die Suppe durch das Curry-Pulver leider nicht.

Außerdem serviere ich die Suppe nicht wie gewohnt mit ganzen Zutaten wie Linsen, Wurzeln und Kartoffeln. Sondern püriere sie nach dem Garen mit dem Pürierstab fein.

[amd-zlrecipe-recipe:583]